Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

ABRIL 2017 - ANO 7 - Nº 54

VEGETARIANO? VEGANO?

QUAIS AS RAZÕES QUE LEVAM A ESSA ESCOLHA?

Além dos nutrientes, a comida contém cheiros, cores e partículas invisíveis que atraem luz pura que é tão essencial para a nossa alegria e bem-estar. A escolha que fazemos é sempre significativa. A diferença entre a comida de vegetais e as carnes animais está na qualidade da energia que elas contêm. As frutas e os vegetais estão tão impregnados de luz solar que se poderia apelidá-las de formas condensadas de luz. Para desenvolver as qualidades do coração, além de comer em paz, é preciso comer com consciência.

Páginas 8 e 9



A CRIANÇA E O MUNDO

Quando uma criança nasce, ela é completamente livre e inocente e são os estados de liberdade, consideração, respeito, esperança, gratidão, amorosidade, caridade, solidariedade, generosidade, curiosidade, espontaneidade, sabedoria, entre tantas outras capacidades benéficas ao mundo que se encontra no seu potencial. Como essa criança é conduzida é que determinará as suas atitudes, afirma a médica homeopata e pediatra, Margarida Maria Vieira.

Página 3



Colunas

A EVOLUÇÃO HUMANA

Adilson Maestri Página 7

 FAÇA TUDO PARA SER FELIZ (II)

Homero Franco Página 7

SEGUROS E INDENIZAÇÕES
 RECURSOS DISPONÍVEIS

Valéria Melo Ribeiro Página 11

 CONCEPÇÃO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA – EAD

Édis Mafra Lapolli Página 13

CONVIVÊNCIAS
 Elementos Doutrinários

Jaime João Regis Página 15



FLEXIBILIDADE NO TRABALHO

Segundo Marilena Marangoni De Lorenzi Canceller, os questionamentos relacionados à qualidade de vida e à busca pelo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional são constantes, na atualidade. Estas questões implicam diretamente na relação que se estabelece entre as horas dedicadas ao trabalho, ao lazer, à família e outras atividades cotidianas. Portanto, torna-se pertinente questionar se devemos separar a vida pessoal da vida profissional, limitando o tempo destinado ao trabalho e o tempo que se dedica à família, amigos e lazer. **Página 14**





Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

ma alimentação saudável proporciona qualidade de vida, pois faz nosso corpo funcionar adequadamente respondendo a todas as funções e é uma das melhores formas de prevenção para qualquer doença.

Talvez você já esteja cansado de ouvir a frase "você é o que você come", porém, não é mais do que a pura verdade. Até o estresse, a ansiedade e o humor se alteram de acordo com o que você ingere.

Mas, infelizmente muitos ainda se preocupam mais com a estética do que com a saúde e é onde estão os maiores índices de desequilíbrio alimentar. Não adianta ter o corpo que deseja se o que você come não é tudo que seu corpo e espírito precisam para uma vida saudável e tran-

A saúde vai além de comer e fazer exercícios. Saúde é consequência de equilíbrio, tanto no que comemos quanto no que pensamos e sentimos.

Uma alimentação saudável requer quantidades certas, sem exageros e também sem exclusões, rotina de horários e alimentos que forneçam ao corpo: proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, cálcio, vitaminas e outros minerais, mas só isso não é o suficiente para nos sentirmos bem conosco mesmo, com os outros, com a natureza e com

Em nossa matéria da página central, abordamos as práticas do vegetarianismo e do veganismo e como elas estão conectadas com outras áreas do comportamento, filosofia, ética e consciência espiritual. A equipe do jornal afirma, no entanto, que o grande objetivo dessa reportagem é levar ao conhecimento dos leitores a existência de práticas alimentares diferenciadas, mas admitimos que o melhor alimento é aquele que cada um escolhe para saciar a fome e manter o corpo físico vivo e feliz!

Na página 15, nosso Mentor nos chama a atenção para a necessidade de mudança de hábitos em busca de uma qualidade plena de vida na Terra.

Boa leitura!

Oração do milho

Cora Coralina

Sou a planta humilde dos quintais pequenos e das lavouras pobres.

Meu grão, perdido por acaso, nasce e cresce na terra descuidada. Ponho folhas e haste e, se me ajudares Senhor, mesmo planta de acaso, solitária, dou espigas e devolvo em muitos grãos, o grão perdido inicial, salvo por milagre, que a terra fecundou.

Sou a planta primária da lavoura.

Não me pertence a hierarquia tradicional do trigo. E de mim, não se faz o pão alvo, universal.

O Justo não me consagrou Pão da Vida, nem lugar me foi dado nos altares.

Sou apenas o alimento forte e substancial dos que trabalham a terra, onde não vinga o trigo nobre.

Sou de origem obscura e de ascendência pobre. Alimento de rústicos e animais do jugo.

Fui o angu pesado e constante do escravo na exaustão do eito.

Sou a broa grosseira e modesta do pequeno sitiante. Sou a farinha econômica do proletário.

Sou a polenta do imigrante e a miga dos que começam a vida em terra estranha.

Sou apenas a fartura generosa e despreocupada dos paióis.

Sou o cocho abastecido donde rumina o gado

Sou o canto festivo dos galos na glória do dia que amanhece.

Sou o cacarejo alegre das poedeiras à volta dos seus ninhos.

Sou a pobreza vegetal, agradecida a Vós, Senhor, que me fizeste necessária e humilde Sou o milho.



4ª SEMANA DA AME-SC **NÚCLEO ESPÍRITA NOSSO LAR**

Pelo quarto ano consecutivo, comemora-se a Semana da AME-SC no Núcleo Espírita Nosso Lar, nesta ocasião, todas as palestras proferidas na semana estão a cargo da Associação Médico Espírita de Santa Catarina que, neste ano, fala de religião.

	PROGRAMAÇAO:
11/04 – terça-feira– 20h	RELIGIÃO X ESPIRITUALIDADE – Eunice Quiumento Velloso
12/04 – quarta-feira – 20h	VIVÊNCIA ESPIRITUALISTA DO PACIENTE DO CAPC – Maria de Fátima Marques
13/04 – quinta-feira – 20h	PENSAMENTO BUDISTA E ESPIRITUALIDADE – Alessandra Destro Pizzigatti
14/04 – sexta-feira – 20h	INFLUÊNCIA DE OUTRAS MATRIZES ÉTNICAS NO MOVIMENTO ESPÍRITA – Flávio Girol
15/04 – sábado – 14h	CIÊNCIA E ESPIRITUALIDADE: ENCONTRANDO O CAMINHO DO MEIO – Leonardo Azevedo



expediente

Direção Geral

José Alvaro Farias

Editor

José Álvaro Farias

Jornalista Responsável

Uiara Sousa Zilli MTb/SC 02178-JP. (48) 84258162

Editoração

Fernandes Editora juceliadzfernandes@gmail.com

Tiragem: 5.000 exemplares

Gráfica: Diário Catarinense

Cartas para o jornal secretaria@nenossolar.com.br Espaços publicitários, textos e colunas assinadas não correspondem necessariamente à opinião do jornal e são responsabilidade de seus autores.

Telefones do Núcleo (48) 33570045 e 33570047 www.nenossolar.com.br

O Informativo Nosso Lar também está on line no seguinte endereço: http://www2.nenossolar.com.br/informativo-nosso-lar/

A CRIANÇA E O MUNDO

Margarida Maria Vieira

Médica homeopata e pediatra - CRM: SC 4107 Associação Médico Espírita de Santa Catarina- AME/SC



uando uma criança nasce, ela é completamente livre e inocente e são os estados de liberdade, consideração, respeito, esperança, gratidão, amorosidade, caridade, solidariedade, generosidade, curiosidade, espontaneidade, sabedoria, entre tantas outras capacidades benéficas ao mundo que se encontra no seu potencial.

Como essa criança é conduzida é que determinará as suas atitudes.

Em primeiro lugar, precisamos conhecer um pouco de como é o funcionamento desse ser desde o seu nascimento em relação a sua expressão no meio em que vive.

Desde recém-nascida, a criança vai manifestar o psiquismo que se encontra ao seu redor, ou seja, como estão se sentindo os pais (ou adultos de referência) naquele momento. Por exemplo, se há um sentir harmonioso (e esse harmonioso não significa

uma rotina isenta de problemas) a criança estará, assim, comendo, dormindo, brincando em paz e alegria, sem nenhuma "birra", choro desmedido ou doença.

Muitas vezes, muito antes de o adulto se dar conta do que se passa de desequilíbrio consigo, a criança já expressou esta alteração.

O que é preciso atentar no dia a dia é como estão as relações, inicialmente consigo mesmo e, a seguir, com as pessoas e o ambiente em que se está inserido.

Os comportamentos infantis são uma fonte valiosa para o reconhecimento das necessidades existentes na sua casa. É imensamente importante que antes de qualquer ação do adulto frente a uma aparente "má criação" da criança, que este adulto olhe pra si e se dê conta de como ele estava nos minutos anteriores àquele aparente mau comportamento da criança. O que ele vai descobrir é que ele estava bastante distante (desatento)

ou que ele tinha praticado uma "grosseria" (que pode ser consigo mesmo) etc.

O adulto (pais) só têm autorização pra atuar numa situação de aparente "distorção" nos casos de risco físico para a criança, nas outras intercorrências, vai se respeitando a Si e reconhecendo como é facilitada a convivência e a "Criação".

Outras situações que estressam demais as crianças é que é imposta a ela resoluções, escolhas que ela não tem a capacitação para tal, como: o que ela quer vestir, que escola que ela gosta, horário de sono a noite etc.. Como não são consideradas as necessidades básicas da criança, isso vai ser refletido no seu comportamento rotineiro... é só um pedido para que se tenha um respeito mínimo à sua sobrevivência saudável.

Com essa maneira de lidar com o crescimento das crianças, veremos adultos saudáveis e harmoniosos consigo e com a sociedade.



Espaço reservado para você



UMA REFLEXAO SOBRE 0 ANALFABETISMO CIENTÍFICO

Patrícia de Deus e Silva Simone Conceição da Silva Liane da Silva Bueno

analfabetismo científico é um problema que atinge praticamente o mundo todo. O que o difere do analfabetismo literal é que, na maioria das vezes, ele não é caracterizado como um problema. Essa negligência se dá pelo fato de que todas as pesquisas sobre analfabetismo, leva em consideração somente o analfabetismo literal e, às vezes, o funcional.

O resultado de uma pesquisa realizada pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO, 2017), publicada em fevereiro de 2017, no site do G1, aponta que, no Brasil, existem 13 milhões de analfabetos literais, que não sabem ler e escrever.

Em relação ao analfabetismo científico, a última pesquisa foi realizada em 2014, em oito capitais e o Distrito federal, com 2002 pessoas. O resultado é entristecedor. Do total das pessoas entrevistadas, apenas 5% foram considerados cientificamente alfabetizados, ou seja, conseguem empregar os conceitos mais básicos das ciências em situações do seu cotidiano. O Instituto Abramundo, juntamente com o Instituto Paulo Montenegro, grupo IBOPE e a ONG Ação Educativa, foram os responsáveis por elaborar a pesquisa, que foi denominada como Índice de Letramento Científico (ILC) (GUI-MARÃES, 2014).

Diferentemente de outros programas de avaliações como o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) e o Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa), o ILC ganha importância por medir não apenas conhecimentos escolares, mas sim a capacidade que as pessoas têm de fazer uso dos conhecimentos das Ciências para resolver problemas corriqueiros, utilizar conceitos e procedimentos científicos para explicar fenômenos e situações que ocorrem no seu dia a dia.

Possibilita, assim, que se faça uma avaliação da visão de mundo que a população tem. Com que grau de conhecimento elas interferem no desenvolvimento de uma sociedade, levando em consideração aspectos como tecnologia, inovação, saúde, ciência, cultura e educação.

Para Ana Lucia Lima, diretora executiva do Instituto Paulo Montenegro, em entrevista no canal Futura, em 2014, diz que o aprendizado está restrito à escola e dessa forma é preocupante que a ciência influencie muito pouco a visão de mundo das pessoas, suas atividades cotidianas e, também, as decisões que tomam.

Os impactos causados pelo analfabetismo científico vão desde questões simples do cotidiano das pessoas, até as questões que abrangem a vida social e econômica da sociedade. Como exemplo, podemos citar a automedicação, e até mesmo o uso indevido de produtos por pessoas que trabalham na área de saúde, estética, gas-

Outro ponto importante que é afetado é a incapacidade de criar inovações. As empresas giram em torno das mesmas ideias, os empregos criados não exigem alto grau de instrução, os trabalhadores não assumem as responsabilidades sob as suas ações no trabalho. Quantas ideias inovadoras são brasileiras?

Os melhores cargos exigem do profissional um pensamento científico, crítico, atuante e criativo, que aceite novos desafios e saiba defender as suas ideias com cunho científico, e não com o mero "achismo".

Há a urgente necessidade de se reverter essa situação. Não é aceitável que, em uma sociedade contemporânea, as decisões sejam tomadas sem levar em consideração o conhecimento científico, pois se assim continuar, se agravarão os impactos sobre o meio ambiente, saúde, inovação, educação, economia, política, enfim, todas as áreas que compõem a sociedade.

REFERENCIAS

GUIMARÃES, Camila. Um país de analfabetos científicos. Revista Época. 2014. Disponível em: http://epoca.globo.com/ vida/noticia/2014/09/um-pais-de-banalfabetos-cientificosb. html. Acesso e 01 de Fevereiro de 2017.

GARCIA, Marcelo. Brasileiro: 'analfabeto' científico? Publicado em Ciência Hoje online. 2014. Disponível em: http://www. cienciahoje.org.br/noticia/v/ler/id/2137/n/imagens/Indice--Letramento-Cientifico.pdf. Acesso em: 02 fev. de 2017. UNESCO. Bom dia Brasil. Mais de 700 milhões de adultos no mundo são analfabetos, diz Unesco. 2017. Disponível em: http:// g1.globo.com/bom-dia-brasil/noticia/2017/02/mais-de-700--milhoes-de-adultos-no-mundo-sao-anal fabetos-diz-unesco.html. Acesso em: 02 Fev. de 2017. UNESCO, Organização das Nações Unidas para a Educação,

a Ciência e a Cultura. Cultura Científica: um direito de todos. Brasília, 2003.

aue Aten



Atendimentos

Atendimento - Tratamento

A marcação de consulta para o atendimento pode ser feita diretamente na Secretaria do Núcleo no horário das 08:00 as 11:00 e das 13:00 as 17:00 horas.

Local: Rua Arthur Mariano, 2280, Picadas do Norte, São José, - SC.

Para esclarecimentos, ligue (48) 33570045 ou (48) 33570047.

Atenção: Se o seu problema for de ordem física, deverá trazer exame médico (pode ser cópia) que comprove seu diagnóstico, bem como seu acompanhamento médico.

Horários da Farmácia

Se, em seu tratamento, foi solicitado o uso de fitoterápicos, florais ou água fluidificada, você poderá retirá-los, gratuitamente, nos seguintes horários:



Segunda-feira	08:00h às 11:30h 14:00h às 20:00h
Terça-feira	09:00h às 12:30h 14:00h às 16:00h
Quarta-feira	08:00h às 10:30h 14:00h às 16:30h 20:00h às 21:30h
Quinta-feira	14:00h às 16:30h
Sexta-feira	14:00h às 18:00h

Atendimento a Distância

O atendimento poderá ser solicitado na secretaria do Núcleo, de segunda a sexta-feira, de 08:00 as 11:00 horas e de 13:00 as 17:00 horas, aos sábados, de 12:00 as 17:00 horas ou, então, pelo telefone (48) 33570045, nos mesmos horários. Pode, ainda, ser solicitado através do site: http://www. nenossolar.com.br/ a qualquer hora, se o pedido for feito até as 17:00 horas, o Atendimento a Distância ocorrerá na mesma noite, caso contrário, ficará para a noite seguinte.

Como fazer o tratamento em casa:

- tomar banho antes de se deitar;
- usar roupa de cama de cor clara;
- vestir roupa para dormir também de cor clara;
- jantar comida leve, evitando carne vermelha;
- não tomar bebida alcoólica;
- colocar uma jarra com água no lado da cama (beber no dia seguinte, aos poucos);
- deitar-se às 21:30 horas, mantendo bons pensamentos e fazer orações.

Atenção:

- Este tratamento se repetirá por mais dois dias seguidos, da mesma for-
- Se achar necessário, faca repouso.
- Caso apareça alguma mancha no local do atendimento, não se preocu-
- A água do tratamento não pode ficar na geladeira nem perto de aparelhos elétricos ou eletrônicos.
- Se a solicitação for para limpeza no lar, deve-se colocar um copo de água ao lado da cama que deverá ser jogada (borrifada ou aspergida) em todos os cômodos da casa, no dia seguinte.
- O resultado do tratamento depende da sua fé. Acredite.

O TRATAMENTO A DISTÂNCIA É FEITO DURANTE TODO O ANO, INCLUSIVE DURANTE O PERÍODO DE FÉRIAS DA INSTITUIÇÃO.

Terapia do livro

A Terapia do Livro tem como finalidade proporcionar ao leitor a abertura de seus horizontes e o contato com pensamentos e opiniões diversas, com diferentes pontos de vista sobre o problema que o aflige, de forma a facilitar a sua autocura por meio da leitura de obras adequadas a cada situação. A inscrição deve ser feita na Secretaria do Núcleo.

PALESTRAS

PALESTRAS: ABRIL - 2017

	DA	TA	HORA	PALESTRANTE	PALESTRANTE ASSISTENTE TEMA	
01/04		Sábado	14 h	Jaime João Regis	Paulo Neuburger	A melhor idade
05/04			20 h	Adilson Maestri	Zenaide A. Hames Silva	Céu e inferno
06/04			20 h	Odi Oleiniscki (AME- SC)	Maria Nazarete Gevertz	Medicina e espiritualidade
07/04		Sexta-feira	20 h	Gastão Cassel	Marcelo Maya Sarmento Só	Mais amor, por favor!
08/04		Sábado	14 h	Jaime João Regis	Abegair Pereira	O código de defesa do cristão
	11/04	Terça-feira	20 h	Eunice Quiumento Velloso	Beatriz Rosa	Religião x espiritualidade
	12/04	Quarta-feira	20 h	Maria de Fátima Marques	Volmar Gattringer	Vivência espiritualista do paciente do CAPC
AMESC	13/04	Quinta-feira	20 h	Alessandra Destro Pizzigatti	Paulo Neuburger	Pensamento budista e espiritualidade
	14/04	Sexta-feira	20 h	Flávio Girol	Zenaide A. Hames Silva	Influência de outras matrizes étnicas no movimento espírita
	15/04	Sábado	14 h	Leonardo Azevedo	Maria Nazarete Gevertz	Ciência e espiritualidade: encontrando o caminho do meio
19/04		Quarta-feira	20 h	Homero Franco	Edel Ern	Faça tudo para ser feliz
20/04		Quinta-feira	20 h	Zulmar Francisco Coelho	Tânia Mara Coelho	Da vida para vida
21/04	21/04 Sexta-feira		20 h	Maurílio Martins	Beatriz Rosa	Egoísmo
22/04	22/04 Sábado		14 h	Maurício José Hoffmann	Lizete Wood	A reencarnação — aspectos gerais i
26/04		Quarta-feira	20 h	Douglas Lopes Ouriques	Sandra Lúcia W. Flores	0 caminho do meio
27/04		Quinta-feira	20 h	Carlos Augusto M. da Silva	Neuzir Rodrigues de Oliveira	Orgulho e humildade
28/04		Sexta-feira	20 h	James Rugerri Lôbo	Waldir Francisco Farias	A vida universal do espírito eterno
29/04 Sábado 14 h Maurício José Hoffmann Paulo Neuburger A reencarnação — aspecto		A reencarnação — aspectos gerais ii				

Horários de Ônibus

Transporte Coletivo Estrela 0039 - Forquilhas - Florianópolis					
Partidas	s de Forq	uilhas			
2ª a 6ª		Sábados		Domingos e Feriados	
06.40 07.15 08.10 08.40 10.00 11.30D 12.30 13.00 14.30 15.20	17.20 18.00 18.30 19.00 19.30 20.00D 20.30 21.10 21.50D 23.10	06.00 06.40 07.50 08.30 10.00 11.30 12.30 13.10 15.00 17.00 19.00	20.50 23.20	05.40 06.30 08.20 10.00 12.00 15.00 18.00 20.00 22.00	
2ª a 6ª		Sábado	os	Domingos e Feriados	
05.50	17.10	05.50	00.30R	00.30R	

2ª a 6ª		Sabado	S	Domingos e Feriados
05.50 06.30 07.20 07.50 09.00 10.20D 11.30 12.05 13.20 14.30 15.30DI 16.30	17.10 17.40 18.10 18.35 19.10D 19.40 20.20 21.00D 22.20 22.50 A	05.50 06.50 07.30 09.00 10.30 11.30 12.10 14.00 16.00 18.00 00.30R 22.30	00.30R 20.00	00.30R 07.30 09.10 11.00 14.00 17.00 19.00 21.00 22.50R
D D	11		t.	

Transporte Coletivo Estrela 0020 - Potecas						
Partidas de Potecas						
2ª a 6ª		Sába	idos	Domingos e Feriados		
05.30D 06.00 06.35 06.45D 07.00 07.30 08.00	17.30D 18.30		19.00 20.20 22.20	06.30 08.30 10.30 12.30 14.30 16.30		

10.20 11.20 12.00 13.20 14.20 15.30 16.30 20.20 09.00 10.00 11.00 11.55D 12.50 13.30D 14.30D 15.30 16.30 Partidas do TICEN

2ª a 6ª		Sábad	os	Domingos e Feriados
06.45 07.15 08.10 09.10 10.10 11.10D 12.00 12.40D 13.40D 14.40 15.40 16.25 16.40D	17.30 18.00R 18.30D 19.00R 19.45D 20.40D 21.40 22.40R		18.10 19.30 21.40	07.40 09.30 11.30 13.30 15.30 17.30 19.30
R -> Reco	lhe / br - vi	a BR 101	/ D -> Adap	tado para deficiente

Partidas	do Lisboa		
2ª a 6ª		Sábados	Domingos e Feriados
05.30D 06.00 06.15 06.25 06.33D 06.40P 06.50BR 07.00 07.10D 07.20 07.30BR 07.45PD 08.00 08.30 09.15 10.10 11.10D 12.00 12.25 12.50P	17.10 17.25 17.45D 18.10P	06.00 06.30 07.00 07.15 07.30 07.45D 08.30 09.15 10.50D 11.55 12.45D 13.30 14.20 D 15.20 16.20D 17.20 18.20 19.20D 20.20 22.20	07.00 09.00 10.00 11.10 12.10 13.15 14.15 15.15 16.15 17.15 18.15 19.15 20.15 21.15 22.15
2ª a 6ª		Sábados	Domingos e Feriados
06.40 07.20 07.50 08.40 09.30 10.30D 11.15 12.00P 12.30 13.40 14.50 14.50 15.20LA 16.00 16.20	17.00D 17.20P 17.40LA 17.50 18.00 18.15 18.30 19.10D 19.30 20.15 21.00 21.30LA 22.00LA 23.30D	06.45 07.45 08.30 10.00D 11.10 12.00D 12.45 13.30D 14.30 15.30D 16.30 17.30 18.30D 19.30 20.10D 21.30 22.45R	08.00 09.10 10.10 11.20 12.30 13.30 14.30 15.30 16.30 17.30 18.30 19.30 20.30 21.30

Partidas de Los Ange	eles	
2ª a 6ª	Sábados	Domingos e Feriados
05.20 ZR 10.00 ZR 06.00 ED 11.00 ZR 06.00 ZR 12.00 06.25 RD 13.00 EZR 06.52 TD 13.00 EZR 06.50 Z 15.20 EZR 07.00 ER 17.15 EZR 07.05 BR 18.10 EZR 07.10 ZD 19.30 EZ 08.00 ZR 20.10 ZR	11.50 ZR 13.20 ZR 14.00 ZR 16.00 ZR 18.00 ZR	06.00 ZLR 08.00 ZLR 10.30 ZR 12.30 ZR 14.30 ZR 16.30 ZR 18.30 ZR 20.30 ZR
Partidas do TICEN		
2ª a 6ª	Sábados	Domingos (Feriados
06.10 Z 18.20 ZE 08.10 RZ 19.15 RZ 09.10 RZ 20.10 RZE 10.10 RZ 22.30 RZ 11.10 12.10 RZE 14.10 RZE 16.10 RZE 17.00 RZE D -> Adaptado para defici L -> Via Lisboa / R -> Via:	Rodeio / Z -> Via Zenaide	07.20 RZ 09.30 RZ 11.30 RZ 13.30 RZ 15.30 RZ 17.30 RZ 19.30 RZ 22.00 RZ

Atendimento Fraterno

No dia a dia, enfrentamos diversos problemas desencadeados por pressões sociais, culturais, econômicas e financeiras, tanto na rua, no emprego, como na família. Estamos sempre "correndo atrás da máquina" e com medo de ficarmos para trás, pois o mundo competitivo nos obriga a sermos o melhor funcionário, o melhor cônjugue, os melhores pais, os melhores filhos etc. Nossa busca se generaliza para diversas áreas e acabamos nos esquecendo de coisas simples, como termos tempo para nós mesmos.

Essas pressões acabam produzindo conflitos pessoais, emocionais e espirituais que se exteriorizam como dificuldades em mantermos saúde plena, física e mental. Então, percebemos a necessidade do retorno ao equilíbrio pessoal, da paz e da saúde, para a nossa vida e para a vida daqueles com quem convivemos. Entretanto, também percebemos que as pessoas que conosco vivem e em quem buscamos apoio se encontram com problemas semelhantes aos nossos, necessitando também de auxílio. Nestes momentos de dificuldades, podemos melhorar nosso entendimento, clareando nossos pensamentos e aliviando nossos sentimentos através de uma conversa amiga. O NENL possui um ambiente acolhedor e privado para escutar o irmão. Se desejar um Atendimento Fraterno, basta procurar a Secretaria do Núcleo Espírita Nosso Lar em São José, ou através do telefone (48)33570045, sempre em horário comercial e solicitar o atendimento.

Dê essa oportunidade a você!

Variedades

INFORMATIVO NOSSO LAR - ABRIL - 2017 - ANO 7 - N° 54



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

COMPORTAMENTOS E JUÍZOS DE VALOR NA SOCIEDADE ATUAL

Jucemar Geraldo Jorge

Estamos vivendo um intenso processo de comunicação social e isso nos tem trazido certa preocupação devido a problemas relacionados ao processo interativo. Não sabemos ao certo se as pessoas que participam do mundo virtual têm feito as avaliações certas no momento certo a respeito de acontecimentos que, muitas vezes, nos incitam a fazer juízos de valor. A toda hora, valoramos coisas e pessoas e a grande questão que precisamos considerar é sobre quais parâmetros fazemos os nossos julgamentos.

Há cinco ou seis décadas, certas condutas eram perfeitamente admissíveis, algumas até com um ar de beleza, como por exemplo, o ato de fumar que, apesar dos males que sempre causaram à saúde, era visto com bons olhos. Na área da sexualidade, vários "tabus" permeavam a sociedade e eram rigorosamente censurados. O fato é que, como num passe de mágica, muita coisa mudou e o que era condenado no passado, hoje não mais o é, e tudo isso em muito pouco tempo.

Passamos do estetoscópio para a sonografia computadorizada, do rádio para a televisão digital, dos aviões bi-motores para os modernos jatos supersônicos, das charretes para os automóveis velozes e luxuosos e, se não fosse o bastante, grudamos hoje em nossas mãos um pequenino aparelho que nos conecta com o mundo em tempo real.

Participamos de um mundo tecnológico que nos proporciona inúmeros benefícios, entre os quais o de diagnosticar doenças instântaneamente. Mas, independente de toda essa transformação, ainda vivemos uma realidade de exclusão social para muitas pessoas e, ao contrário do relevante progresso que tivemos, ainda somos testemunhas da falta de saneamento básico, de mortes por doenças que não deveriam acontecer e que se dão por falta de políticas de saúde preventivas mais eficazes. Apesar do progresso tecnológico, da expansão dos credos, do avanço da ciência e suas novas descobertas obtidas em curto espaço de tempo, ainda somos vitimados pela ansiedade e lutamos para ter um maior equilíbrio emocional. Boa parte dessas conquistas auxiliará a humanidade, sem dúvida nenhuma, mas algumas delas, como a produção de armamentos nucleares tendem a nos deixar ainda bastante

Portanto, merece uma reflexão sobre como as pessoas estão lidando com todas essas transformações, em especial aquelas que afetam a área comportamental. Afinal, vivemos num planeta com idade estimada pelos cientistas em 4,6 bilhões de anos e num Universo que tem em torno de 13,8 bilhões de anos, aproximadamente, e com muita história ainda a ser contada. Diante desse quadro de extraordinários acontecimentos, somos induzidos a pensar sobre coisas e pessoas a todo instante,



tentando distinguir o que nos convém ou não para o nosso bem-estar. Construíndo uma trajetória de vida e com base numa curta existência terrena temos a oportunidade de evoluir e construir momentos capazes de permitir uma vida com mais amor e menos ódio possível. Na obra "Aforismos para a Sabedoria da Vida" Schopenhauer (2015, p. 60) diz que:

> em tudo o que fazemos ou deixamos de fazer, quase sempre levamos em conta, antes de qualquer coisa, a opinião alheia e, após um exame apurado, iremos notar que dessa preocupação surge quase a metade de todas as aflições e angústias que já sentimos; pois ela está no fundo de todo o nosso amor-próprio - com tanta frequência lesado, porque é tão doentiamente suscetível -, no fundo de todas as nossas vaida

μοπιρα ε οδιεπιαζαο.

Assim sendo, com essas breves considerações, frente à magnitude de todas essas transformações e da facilidade de comunicação via internet, como ficam as implicações de natureza ética e quais as responsabilidades a nós atribuídas, durante esse processo de comunicação? Não é um rito comum, mas muitas pessoas, ao se manifestarem diante de temas polêmicos, o fazem sem relevar os preceitos éticos e, muitas vezes, sem o necessário conhecimento de causa. Temos a impressão de que a moral fundamentada em antigos princípios universais, essencialmente aqueles transmitidos por Jesus Cristo, que nos tornam mais humanos e solidários, estão sendo substituídos por valores próprios.

Sem desejar afirmar que essa é uma regra

geral, preocupa-nos, entretanto, o fato de que os atos incidentes sobre comportamentos e julgamentos inapropriados são muito prevalecentes na sociedade contemporânea. Parece--nos que a imensurável fonte de informações existente nos dias atuais, ao mesmo tempo em que esclarece, também pode nos levar a cometer erros e juízos precipitados. Se desejamos evitar as influências negativas, comecemos desde já a selecionar as melhores formas de comunicação.

A oportunidade de escutar nossa alma, a preciosidade do silêncio interior, o criterioso exame de consciência, são atitudes que permitem, antes de mais nada, afastar o ego prepotente em emitir juízos precipitados. Saibamos, pois, encarar com muito cuidado todas essas transformações e os diferentes processos de comunicação sem afetar a nossa paz espiritual.

SCHOPENHAUER, Arthur. Aforismos para a sabedoria da vida. Tradução de Jair Barboza. São Paulo: Folha de São Paulo, 2015. (Coleção Folha. Grandes nomes do pensamento. v. 2).





FAÇA TUDO PARA SER FELIZ (II)

Homero Franco http://maioridadespiritual.blogspot.com/

Percebi ao longo dos meus devaneios para entender a FELICIDADE, que é mais fácil conceituar a infelicidade. Ela é muito mais palpável do que a sua oposta, seu antônimo. A infelicidade bate à nossa porta sob a forma de medo, ansiedade, contrariedades, impaciência, intolerância, raiva, ódio, inabilidade, doença, descrédito, má fama, condenação, difamação, miséria, desterro, luto, dor etc.

É claro que os antônimos de todos esses adjetivos e substantivos podem contribuir para a felicidade, mas o escritor Yuval Noah Harari tem uma frase que parece esclarecer bastante: "Uma vida cheia de sentido pode ser extremamente gratificante mesmo em meio a adversidades, ao passo que uma vida sem sentido é um suplício terrível independentemente de ser repleta de conforto". Assim, a miséria pode ser razão de infelicidade, mas a riqueza nem sempre é o contrário. Assim como podemos encontrar miseráveis felizes.

O centro das abordagens nas palestras "Faça tudo para ser feliz" que estão acontecendo no anfiteatro uma vez por mês, é o estado mental, apresentado como o poder executivo da vida, cuja gestão pode parar

no banco dos réus a partir da fiscalização da Consciência, que é o juiz e trabalha para o Espírito, que é o representante de Deus e, logo, tem o papel legislativo, é portador das Leis Naturais ou Divinas que, se desrespeitadas, causam aquela lista enorme de situações de infelicidade.

O sofrimento, que é um estágio infeliz, tem suas raízes na incessante e inútil busca de sensações efêmeras, aquelas que nos levam a estar em constante estado de tensão, inquietude e insatisfação.

Lá na Grécia antiga, no Oráculo de Delfos, havia uma placa na entrada "Conhece-te a ti mesmo". A New Age, três mil anos depois, cunhou "a felicidade começa dentro de você". A bioquímica ensina que não há felicidade duradoura sem serotonina, dopamina e oxitoxina. Uma coisa não se opõe à outra e nem mesmo o centro das abordagens nas palestras levadas ao anfiteatro: a felicidade não vem de fora. Ela tem de ser encontrada no nosso íntimo e o TUDO da frase "Faça tudo para ser feliz" é um imenso oceano de complexidade.

Cada um é feliz do seu jeito. Escolhamos o melhor jeito.

Eu volto, para falar do melhor jeito.



A EVOLUÇÃO NÃO DÁ SALTOS

Adilson Maestri Escola de Médluns http://adilsonmaestri.blogspot.com

A evolução humana não dá saltos, por mais que trabalhemos pelo nosso crescimento, por mais que aprofundemos no autoconhecimento, sempre daremos apenas passos adiante.

O planeta Terra é uma escola que trabalha, atualmente, na faixa do chakra umbilical que está afeto aos relacionamentos, às experiências e relações com o mundo, colocando o ego em ação para atuar no mundo físico, psíquico e espiritual ("Do Amarelo ao Verde" http://adilsonmaestri.blogspot.com.br)

Considerando o nível evolutivo do contingente que habita a Terra, já temos condições de vislumbrar o que nos espera no futuro, considerando mais, que embora cada qual faça sua caminhada em seu ritmo próprio, todos aspiramos alcançar os níveis angelicais.

Embora cada um encare seus relacionamentos como algo absolutamente natural, não temos, em geral, a perspicácia de encará-los como o que eles realmente significam para nós: o instrumento básico de nossa evolução enquanto terráqueos.

Somente quando resolvermos nossos problemas de relacionamentos, quando equilibrarmos sentimentos como inveja, ciúme, rancor e outros do mesmo naipe, é que poderemos acessar os mundos angelicais.

Sim, acessar, uma vez que em mundos angelicais ninguém nasce. Carne, osso, ovários e testículos são características físicas de quem está no nível do chakra umbilical, o qual conhecemos como mundo de provas e expiações ou mundo dos encarnados.

Daí a origem de dizer-se que anjo não tem sexo. O sexo é característica de corpos que habitam mundos que necessitam de procriação, como é o caso da Terra, onde é necessário criar corpos para o Ser realizar experiências emocionais.

Sonhamos com mundos éticos, angelicais, mas precisamos trabalhar muito seriamente em aparar nossas arestas.

Somente quando olharmos para nossos semelhantes e não vermos razão para compararmo-nos, derivando daí a não necessidade de pensar ou comentar sobre quaisquer que sejam suas características aparentes e personalistas, é que poderemos pensar em acessar os mundos angelicais, porque estaremos nos aproximando do padrão vibratório desses seres.

Ou você imagina que acessaria o mundo dos anjos sem antes se tornar um?



VEGETARIANO? VEGANO?

QUAIS AS RAZÕES QUE LEVAM A ESSA ESCOLHA?

"Nada beneficiará mais a saúde humana ou aumentará mais as hipóteses de sobrevivência na Terra como a evolução para uma dieta vegetariana". (Albert Einstein)

Vegetarianismo é um regime alimentar baseado no consumo de alimentos de origem vegetal. São diversos os motivos que levam os indivíduos a se tornarem vegetarianos:

1. Ética

Com o objetivo de produzir carnes, leite e ovos, s**ão** abatidos mais de 10 mil animais terrestres por minuto no Brasil. A maioria destes animais são frangos, porcos e bois – animais que têm uma complexa capacidade cognitiva e sentem dor, sofrimento e alegria da mesma forma que os cães que temos em casa.

Os animais são seres sencientes (capazes de sofrer e sentir prazer e felicidade), por isso, a alimentação vegetariana é uma escolha de não compactuar com a exploração, confinamento e abate destes animais.

2. Saúde

De acordo com inúmeros estudos científicos – cada vez mais frequentes e publicados por instituições idôneas – o consumo de carnes está diretamente associado ao risco aumentado de doenças crônicas e degenerativas como diabetes, obesidade, hipertensão e alguns tipos de câncer.

3. Meio ambiente

Segundo a ONU, o setor pecuário é o maior responsável pela erosão de solos e contaminação de mananciais aquíferos do mundo. A maior parte do desmatamento da Amazônia tem sua origem na produção de carnes, laticínios e ovos. 97% do farelo de soja e 60% do milho produzidos globalmente são utilizados não para consumo humano, mas para virar ração para as fazendas e granjas industriais.

4. Sociedade

A produção de alimentos através da atividade pecuária contribui significativamente para o desperdício global de alimentos, uma vez que são consumidos de 2 a 10 Kg de proteína vegetal para produzir apenas 1 Kg de proteína de origem animal.

VEGANISMO

Você já deve ter ouvido falar do veganismo. Nos últimos anos, o movimento tem crescido bastante em todo o mundo, e aqui no Brasil a história não é diferente.

"O Ser Humano nutre-se de percepções sensoriais, ideias, sentimentos, beleza, ar e alimento". (Rudolf Steiner) O veganismo é um movimento que busca a libertação animal em todas as frentes possíveis, incluindo mercado, alimentação, trabalho forçado e entretenimento. É um movimento que se preocupa com alimentos saudáveis sem agrotóxicos, plantados de forma harmoniosa que não provoque impacto ambiental. A libertação dos seres humanos também é defendida. Isso significa que veganos também buscam eliminar o consumo de produtos oriundos de empresas que exploram a mão de obra análoga à escravidão.

"A alimentação é uma fonte de energia. A ciência espiritual prega: em toda a natureza se manifesta a trindade, cada coisa se constitui de forma, vida e consciência" (STEINER).

Pessoas que adotam o veganismo em suas vidas, ao contrário do que muitos pensam, comem muito bem e de forma variada. Existem centenas de alimentos naturalmente veganos como arroz, feijão, legumes, hortaliças, castanhas, frutas e muitos outros. Há também pratos tradicionais que não têm nada de origem animal em suas receitas originais. É o caso de muitas receitas árabes, brasileiras, italianas, mediterrâneas e orientais

Diferença entre veganismo e vegetarianismo

Há muitas pessoas que confundem os termos e acreditam que o veganismo é apenas uma dieta. Confira a tabela abaixo:

DIFERENÇAS ENTRE GRUPOS DE VEGETARIANOS	OVOLACTOVEGE- TARIANOS	LACTOVEGETA- RIANOS	VEGETARIANOS ESTRITOS	VEGANOS
NÃO CONSOMEM CARNE NEM PEIXE, FRANGO, CRUSTÁCEOS ETC.				
NÃO CONSOMEM OVOS NEM PRODUTOS COM OVOS E DERIVADOS			•	
NÃO CONSOMEM LATICÍNEOS LEITE, QUEIJOS, IOGURTE ETC.				
NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL				
NÃO CONSOMEM NADA DE ORIGEM ANIMAL ALIMENTAÇÃO, VESTUÁRIO, BELEZA, ENTRETENIMENTO ETC.				

Costuma-se pensar que carnes são a única fonte de proteína, mas isso não é verdade. Todos os aminoácidos essenciais para a produção de proteínas dentro do seu corpo podem ser conseguidos por meio dos vegetais.

Outro mito que pode ser facilmente derrubado é o de que

alimentação vegana é cara, pois comprando apenas vegetais e preparando os próprios alimentos, torna-se bem acessível, podendo até mesmo ser mais barata do que a dieta onívora.

"Sinto que o progresso espiritual pede, a certo momento, que deixemos de matar as nossas criaturas companheiras para satisfazer os desejos dos nossos corpos". (Mahatma Gandhi)

É muito inspirador ter contato com a sabedoria vinda de perspectivas tão diferentes que, em vez de justificar o vegetarianismo dogmaticamente, imploram aos nossos corações o lado mais profundo da nutrição.

Além dos nutrientes, a comida contém cheiros, cores e partículas invisíveis que atraem luz pura que é tão essencial para a nossa alegria e bem-estar.

A escolha que fazemos é sempre significativa. A diferença entre a comida de vegetais e as carnes animais está na qualidade da energia que elas contêm. As frutas e os vegetais estão tão impregnados de luz solar que se poderia apelidá-las de formas condensadas de luz.

Para desenvolver as qualidades do coração, além de comer em paz, é preciso comer com consciência.

Isto quer dizer trazer luz, comer luz, luz concentrada que contém os sons magníficos que ligam os nossos corações aos ritmos e aos aspectos invisíveis do Universo.

Isto atrai a luminosidade para o nosso ser, especialmente aos nossos pensamentos e emoções. Nosso futuro depende daquilo que comemos e de como o comemos. O corpo é o nosso templo, cada ação dentro do templo, feita com intenção consciente, cria um resultado mais harmonioso.

As qualidades físicas da nossa comida transformam não só as nossas emoções e mentes, mas também personalidade e aparência. Tudo está impregnado de forças e se torna mais puro e sutil à medida que atingem os mais elevados planos de luz que existem aqui neste mundo físico.

O segredo para abrir a caixa do tesouro da alimentação é o amor e a compaixão. A qualidade de nossa consciência neste preciso momento determina a nossa experiência no futuro. Tal dieta nos liga aos ritmos e ciclos da natureza e ajuda-nos a nos harmonizar com ela.

Na Gênese (1: 29), podemos ler «E disse Deus: Eis que vos tenho dado toda a terra; e toda a árvore, em que há fruto de árvores que da semente, ser-vos-á para mantimento".

As tradições espirituais, em sua maior parte, concordam no ponto de não causar sofrimento desnecessário aos seres vivos. No entanto, além de expressar bondade e compaixão para



















com os animais, existem outras razões para repensarmos o uso da carne em nossa dieta.

Como diz Pierre Weil, em 'O Corpo Fala', existe uma ligação muito forte entre alimentação e espiritualidade. O processo da alimentação, consiste apenas em uma escolha de alimentos enquanto a nutrição é o processo de nutrir o organismo não somente com calorias ou macronutrientes, todo nosso ser está envolvido em cada ingestão de alimento, pensamento, corpo, alma e espirito.

Interessante a importância dos cereais na humanidade. O povo nórdico tem a aveia, o mediterrâneo o trigo, os americanos autóctones o milho, os orientais o arroz, ou seja, existe uma correlação do cereal com a natureza humana. No mundo todo o cereal é a base da alimentação. A força dos cereais tem profunda atuação na postura do homem que é a expressão do eu. Os cereais representam a sabedoria cósmica condensada, traduzida em alimento e energia para auxiliar o desenvolvimento terrestre humano.

É comum nos centros espíritas, em atividades dirigidas por espíritos, a solicitação para que os médiuns se abstenham de comer carne nos dias de trabalho. Após a cirurgia espiritual, recomenda-se, muito especificamente, que a carne vermelha seja evitada devido aos efeitos negativos sobre o corpo da pessoa. A primeira coisa que qualquer um pode notar, vendo pela ótica do espiritismo e observando a carne, é que ela é formada de energia de mais baixa vibração. Tal energia não é diferente daquela que provoca os bloqueios no corpo e que os espíritos nos ensinam que devemos limpar completamente.

Essa energia causa doenças, retarda o fluxo da energia mais sutil, e provoca dores no corpo. Ao comer carne, estamos ingerindo uma substância energeticamente tóxica. Esta é uma razão óbvia para considerar a possibilidade de remoção da carne de nossa dieta.

Em 'Fisiologia da Alma', Ramatis nos ensina que:

A preferência pela alimentação vegetariana fundamenta--se na perfeita convicção de que, à medida que a alma progride, é necessário, também, que o vestuário de carne se lhe harmonize ao progresso espiritual já alcançado. [...] Na técnica evolutiva sideral, o estado psicofísico do homem atual exige urgente aprimoramento no gênero de alimentação; esta deve corresponder, também, às próprias transformações progressistas que já se sucederam na esfera da ciência, da filosofia, da arte, da moral e da religião. Estamos certos de que o Comando Sideral está empregando todos os seus esforços a fim de que o homem se afaste, pouco a pouco, dessa prática.

No início de 2014, foi colocado em consulta pública o novo uia Alimentar do Ministério da Saúde, principal referência para políticas públicas no Brasil em relação à alimentação.

O Dr. Eric Slywitch (médico nutrólogo) presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) fez várias contribuições solicitando a inclusão do vegetarianismo, sua viabilidade e benefícios, tendo suas solicitações qualificadas durante debate na Faculdade de Saúde Pública da USP, em março de 2014, como "muito pertinentes". As solicitações da SVB foram parcialmente acatadas. A versão definitiva do Guia, publicada somente em novembro, reconhece de que a alimentação vegetariana estrita é viável e afirma que carnes e laticínios não são imprescindíveis para uma alimentação saudável. O novo Guia Alimentar, assim, também traz à luz alguns dos mais nocivos impactos ambientais da criação de animais para consumo.

Sistemas intensivos de produção animal consomem grandes quantidades de rações fabricadas com ingredientes fornecidos por monoculturas de soja e de milho. Essas monoculturas, por sua vez, dependem de agrotóxicos e do uso intenso de fertilizantes químicos, condições que acarretam riscos ao meio ambiente, seja por contaminação das fontes de água, seja pela degradação da qualidade do solo e aumento da resistência de pragas, seja ainda pelo comprometimento da biodiversidade.

Dicas do Dr. Eric Slywitch

1. Quais os cuidados que uma pessoa precisa ter com a saúde ao se tornar vegetariana?

Retirar a carne do cardápio traz ainda, para muitas pessoas, a ideia de que é necessário ter muito cuidado. Essa ideia vem da falsa noção de que a carne é um alimento completo, insubstituível, quando na verdade ela nada mais é do que uma parte do prato facilmente substituível.

A pessoa que come pouca carne, geralmente pode excluí-la facilmente substituindo-a pelas leguminosas (feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, tofu...). Em qualquer situação, a busca de informações é sempre o primeiro passo.

2. Como montar uma dieta vegetariana balanceada?

A elaboração de um prato deve conter os seguintes grupos alimentares:

- Hortaliças: são as verduras e legumes. Se puderem constituir metade do seu prato, ou um prato de entrada (antes da refeição quente), ótimo! Por conta das escolhas para o bom aproveitamento do cálcio, dê preferência para a couve, brócolis, rúcula, agrião, mostarda e escarola, evitando espinafre, acelga e folhas de beterraba, por conterem o ácido oxálico, fator que inibe sua absorção;
- Cereais integrais: arroz, milho, trigo, quinoa, centeio, cevadinha e todos os seus derivados (pão, massa, flocos, farelos). Esses alimentos podem constituir ¼ do seu prato (lembrando que já colocamos hortaliças na metade do prato);
- Leguminosas: feijões, ervilha, lentilha, grão de bico, tofu. Devem constituir o ¼ do prato restante.

A base do prato deve ser essa, seguido pela opção de uma fruta de sobremesa como fonte de vitamina C. Há a possibilidade de adicionar algum óleo de oliva e também oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes...).

3. Por que a vitamina B12 é importante para o vege tariano?

A vitamina B12 é o único elemento ausente numa alimentação vegetariana estrita. A recomendação mais simples e segura é suplementá-la, ou utilizar alimentos fortificados com

Os alimentos enriquecidos com vitamina B12 podem ser:

- · cereais matinais;
- produtos à base de soja, geralmente usados como alternativas ao leite;
- fórmulas infantis não lácteas à base de proteína de soja;

- cereais para alimentação infantil;
- achocolatados em pó;
- creme de amendoim.

Apesar da ausência da B12 em alimentos vegetais, encontramos carência dela em pelo menos 40% da população onívora, pois essa vitamina depende mais do nosso metabolismo do que da nossa ingestão para se manter bem no organismo. Isso ocorre porque gastamos B12 para o metabolismo cerebral e há um ciclo de B12 que vai do fígado para o intestino e, por reabsorção, retorna ao sangue e ao fígado.

4. Como substituir as proteínas adequadamente na alimentação vegetariana?

Na dieta onívora devidamente planejada, que inclui uma única porção de carne, ao retirarmos essa porção vemos que a carga de **proteína** ainda ultrapassa as necessidades do indivíduo. Mas, se pensarmos em substituir a carne por algum componente mais proteico, pensamos em colocar as leguminosas em seu lugar.





O Informativo Nosso Lar informa que o principal objetivo dessa reportagem é levar ao conhecimento dos leitores a existência de práticas alimentares diferenciadas, mas assegura que o melhor alimento é aquele que cada um escolhe para saciar a fome e manter o corpo físico vivo e feliz!

Saúde e Paz!





Fernando Ferrari

Programa de Reconciliação Integral do Ser (PRIS)

Existe somente uma idade para a gente ser feliz, somente uma época na vida de cada pessoa em que é possível sonhar e fazer planos e ter energia bastante para realizá-los a despeito de todas as dificuldades e obstáculos, essa idade é agora!

A vida não tem controle remoto, você tem que levantar e mudar.

Melhorar-se, mudar, evoluir é sabedoria!

Sábio é o ser humano que tem coragem ir diante do espelho de sua alma para reconhecer seus erros e fracassos e utilizá-los para plantar as mais belas sementes no terreno de seu pensamento.

Mas o magoaram muito, né?

Afirmo que seu coração, a sua paz, seu mundo, tem conserto sim! Apesar de tudo, tem sim. Eu sei como é difícil perdoar, mas receitam perdão a todos, como remédio para qualquer mal. Na verdade é. É remédio, é solução, é cura infalível para as mazelas da alma e até do corpo.

Mas como? Como, se é tão intragável de engolir? Quer saber?

Perdoe mudando o pensamento, se recusando a manter ideia fixa no que maltrata. Perdoe, se dando o direito de prosseguir, apesar de todos os males que lhe trouxeram. Perdoe se gostando, se respeitando, se querendo bem.

Pois quem se ama, não se flagela de dor, nem de rancor, não fica doente. Perdoe, desacreditando que a sua vida precisa ser só a sombra do tropeço de alguém.

Perdoe crendo, rezando e crendo, crendo e rezando. Pois Deus tudo pode! Inclusive lhe desmontar e montar de novo, criando coisas surpreendentes, desse amontoado de cacos que foi sua vida.

Antes da sua decisão em percorrer a estrada que leva para bem longe do sofrer, mude seu pensamento. Não se sinta culpado em pensar em si próprio, cuide sua saúde, arrume que é seu, por mais que pareça egoísmo, se quer colaborar com um mundo melhor, comece por você. Tem gente fazendo discurso e reclamando em nome dos outros, mas



mantém a própria vida desarruma-

Já lhe magoaram muito, eu sei. Mas apesar de tudo, escolha você. E a mágoa vai ficando distante, daqui a pouco você nem vê mais.

No Núcleo Espírita Nosso Lar, existem muitas terapias à disposição de quem necessita tratamento físico e emocional. O PRIS (Programa de Reconciliação Integral do Ser) oferece a possibilidade de participação nos Grupos Terapêuticos aos pacientes em tratamento físico no CAPC.



Econom







Que Deus não permita que eu perca o ROMANTISMO, mesmo eu sabendo que as rosas não falam.

Que eu não perca o OTIMISMO,

mesmo sabendo que o futuro que nos espera não é assim tão alegre.

Que eu não perca a VONTADE DE VIVER,

mesmo sabendo que a vida é, em muitos momentos, dolorosa...

Que eu não perca a vontade de TER GRANDES AMIGOS, mesmo sabendo que, com as voltas do mundo, eles acabam indo embora de nossas vidas...

Que eu não perca a vontade de AJUDAR AS PESSOAS, mesmo sabendo que muitas delas são incapazes de ver, reconhecer e retribuir esta ajuda.

Que eu não perca o EQUILÍBRIO, mesmo sabendo que inúmeras forças querem que eu caia.

Que eu não perca a VONTADE DE AMAR, mesmo sabendo que a pessoa que eu mais amo, pode não sentir o mesmo por mim...

Que eu não perca a LUZ e o BRILHO NO OLHAR, mesmo sabendo que muitas coisas que verei no mundo, escurecerão meus olhos...

Que eu não perca a GARRA,

mesmo sabendo que a derrota e a perda são dois adversários extremamente perigosos...

Que eu não perca a RAZÃO,

mesmo sabendo que as tentações da vida são inúmeras e deliciosas.

Que eu não perca o SENTIMENTO DE JUSTIÇA, mesmo sabendo que o prejudicado possa ser eu...

Que eu não perca o meu FORTE ABRAÇO, mesmo sabendo que um dia meus braços estarão fracos...

Que eu não perca a BELEZA E A ALEGRIA DE VER, mesmo sabendo que muitas lágrimas brotarão dos meus olhos e escorrerão por minha alma...

Que eu não perca o AMOR POR MINHA FAMÍLIA, mesmo sabendo que ela muitas vezes me exigiria esforços incríveis para manter a sua harmonia.

Que eu não perca a vontade de DOAR ESTE ENORME AMOR que existe em meu coração, mesmo sabendo que muitas vezes ele será submetido e até rejeitado.

Que eu não perca a vontade de SER GRANDE, mesmo sabendo que o mundo é pequeno...

E acima de tudo...

Que eu jamais me esqueça que Deus me ama infinitamente, que um pequeno grão de alegria e esperança dentro de cada um é capaz de mudar e transformar qualquer coisa, pois....

A VIDA É CONSTRUÍDA NOS SONHOS E CONCRETIZADA NO AMOR!

Psicografado por Chico Xavier pelo espírito de André Luiz



SEGUROS E INDENIZAÇÕES -RECURSOS DISPONÍVEIS

Valéria Melo Ribeiro Economista - Corecon-SC 980

Atualmente, recebemos muitas notícias e apelos acerca de SEGUROS E INDENIZAÇÕES, que temos o direito de requerer, de pedir, de solicitar, mas para que serve um seguro? O que é uma indenização? O seguro serve para cobrir a necessidade de controlar o risco dos investimentos, e aqui a palavra investimento é de qualquer ordem. E as informações sobre esse tema se encontram aonde? Junto a essas informações vem muitas indagações, como, por exemplo, quem pode ou quem tem direito de fazer seguros? Quando ou quem pode pedir indenização? Esses temas estão relacionados diretamente a área do Direito, então vem a pergunta bem pertinente, porque apresentar esse tema numa coluna de economia? Porque atinge diretamente o seu bolso. Tanto o fato de ter seguro contratado ou pelo fato de não ter seguro contratado. E a indenização, afinal 'o que é isso'? É uma compensação por danos recebidos. De uma forma bem singular: A pessoa recebeu um dano, quando ela é reparada nesse dano, diz-se que foi inde-

Quando um tema, por mais antigo que seja na sua existência, e o tema SEGURO é bem antigo, as pesquisas apontam que os primeiros indícios de seguros já eram feitos na Babilônia, 23 séculos Antes de Cristo, quando caravanas de cameleiros que cruzavam o deserto mutualizavam entre si os prejuízos com morte de animais, mas quando esse tema passa a ser discutido de maneira atual e mais popular, o mesmo precisa ser divulgado também de forma popular e abrangente. A necessidade de se fazer seguros ainda hoje é a mesma daquela época, cobrir riscos. As indenizações também estão nesse mesmo caminho, e a maneira de divulgar esses direitos a indenizações, aqui no Brasil, tem sido os meios de comunicação de massa, são muitos os programas de rádio e TV que vêm alertando e informando que muitas pessoas foram indenizadas por danos pessoais, morais e muitos outros; fazem o alerta que ninguém mais pode dizer o que lhe vem à cabeça em função do risco de ter que pagar indenizações a quem se sentiu ofendido com tal ou tal afirmação. Por mais que saibamos que nem tudo o que é publicado nos mais diversos meios de comunicação, e atualmente contamos com as redes sociais, seja verdade, integralmente ou parcialmente, devemos prestar e dar a devida atenção,

seja pesquisando de forma individual através de sites, seja consultando os profissionais da área ou conversando com pessoas que sabidamente entendem do tema. Atualmente as pessoas estão muito bem conectadas ao mundo on line, onde abundam informações, mas há que se ter cuidado ao pesquisar. Minha recomendação é que pesquisem sempre sites científicos, credenciados, aceitos pelos Conselhos de Classe da referida categoria. No Brasil, o órgão oficial, que dá o suporte nessa área é a Superintendência de Seguros Privados (SUSEP), órgão responsável pela autorização, controle e fiscalização dos mercados de seguros, previdência complementar aberta, capitalização e resseguros. No âmbito dos seguros, fiscaliza tanto os privados como os públicos obrigatórios, tais como o DPVAT (WIKIPÉDIA).

As seguradoras, que são as empresas que oferecem seguros, têm um portfólio bem amplo, vão desde os tradicionais, seguros de vida, de acidentes pessoais, seguro saúde, seguro viagem, seguro casa, seguro de carro, como produtos bem específicos, como DPVAT; os seguros podem ser coletivos ou individuais. Informe-se, pesquise, se você já paga por um seguro, leia atentamente a apólice, você vai se surpreender com a quantidade de serviços que está pagando e não está usufruindo ou ainda, que pode pagar e se assegurar, ter um seguro, regra geral, é ter um patrimônio, um automóvel sem seguro, é só um automóvel; com seguro pago, torna-se um patrimônio. Obviamente que as empresas trabalham com lucro e precisam ser monitoradas pela SUSEP, lembre-se que "não existe almoço grátis", de qualquer forma, aqui fica o alerta, leia mais sobre SEGUROS E INDENIZAÇÕES, procure acalmar a sua alma, a amar as pessoas como elas são, verdadeiramente, assim os níveis de preconceitos vão caindo até desaparecer por completo e os riscos de você ter que pagar INDENIZAÇÕES tenderá a zero. Nesse caso, as indenizações são outras, não cobertas por seguros; pense nisso, converse com seus familiares, reflitam sobre a importância e a necessidade de fazerem ou não SEGUROS. Segue uma sugestão de site para pesquisa: http://www.tudosobreseguros.org.br/, mas há muitos

Faça as contas e seja feliz com o dinheiro que você



Espaço reservado para você

Dicas e Entretenimento

INFORMATIVO NOSSO LAR - ABRIL - 2017 - ANO 7 - N° 54



Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

LIVRO

FLORAIS DO NOSSO LAR

Soraia Marion Zardo Pandion, 2014.

Lizete Wood A. Souto Terapia do Livro

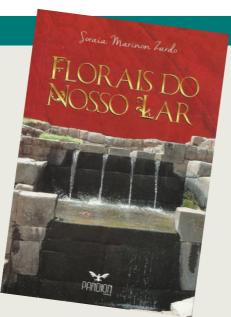
Nesta obra, Soraia Marion Zardo caminha pela beleza, perpassa o sutil e consegue ser prática na apresentação dos Florais do Nosso Lar.

O livro é consequência de pesquisas recentes, que se concentram em fontes de informações intuitivas e que têm o objetivo de investigar as aplicações terapêuticas de várias essências florais extraídas de plantas encontradas na Região da Grande Florianó-

Na página 14, a autora diz:

[...] estudar e conhecer as plantas de forma ampla traz, efetivamente, o caminho para uma ciência mais sutil. Esta ciência sutil aplicada na saúde, com plantas, a partir do seu nível energético, está amplamente difundida por meio da homeopatia, da antroposofia e da terapia floral.

Com belas fotos, são apresentadas 23 flores que resultaram em 23 florais, com informações que nos levam a entender como as qualidades das plantas ob-



servadas na natureza podem ser transferidas para os seres humanos, como utilizar as essências florais com simplicidade e autenticidade e, como harmonizar a sua indicação em função do momento de vida da pessoa e de seu modo de agir.

As essências florais permitem que possamos reencontrar a harmonia perdida e, também, restabelecer nossas condições de saúde, pois o sistema Florais do Nosso Lar traz a vibração de virtudes das flores que compõem o belo quadro de forma, cores, perfume e beleza, buscando cura para os problemas dos seres que o procuram, estejam eles instalados no corpo físico, no corpo mental, no corpo emocional e/ou no corpo espiritual.

Boa leitura!

ALÉM DA VIDA



VANESSA DA MATA CANTA TOM JOBIM

Paulo Roberto da Purificação Cantoterapia Sol Maior

Conhecida por sua voz e ritmos tipicamente brasileiros, a cantora mato-grossense Vanessa da Mata, homenageia o eterno maestro Tom Jobim.

Vanessa Mata Canta Tom Jobim é resultado de uma produção relacionou várias gerações da MPB. Trata-se de um disco simples, mas genial. Traz



uma cantora que mergulhou neste mundo musical criado por Tom Jobim e que conseguiu extrair, na essência, o que o maestro gostava tanto em sua obra: o Brasil. O Brasil do amor, da natureza, da alegria. E Vanessa soube muito bem mostrar a todos o seu imenso talento, com a responsabilidade de cantar e encantar a todos com a magia de Tom Jobim.

FILME

ALÉM DA VIDA

Sob a direção de Clint Eastwood e tendo no elenco, entre outros, Matt Damon, Cécile de France e Thierry Neuvic, o filme Além da Vida conta a história de três pessoas que são afetadas pela morte de maneiras diferentes.

George (Matt Damon) é um operário norte--americano que tem uma conexão especial com o além. Em outro ponto do planeta, a jornalista

francesa Marie (Cécile De France) acaba de passar por uma experiência de quase-morte que muda sua visão diante da vida.

E quando Marcus (Frankie/George McLaren), um garoto londrino, perde uma pessoa muito próxima, ele começa uma procura desesperada por respostas.

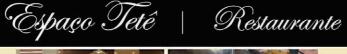
Enquanto cada um segue o caminho em busca da verdade, suas vidas se encontrarão e serão transformadas para sempre pelo que eles acreditam que possa existir, ou realmen-

te exista - a vida após a morte.

Buffet a kilo

- Pratos variados e diversificados
- Sobremesa de cortesia





(48) 3244-3518

Horário de funcionamento: Das 11:00hs às 14:00hs de 2ª a 6ª feira

O/espacotete

espacotete@gmail.com Av. Nagib Jabor, 407 - Capoeiras - Florianópolis - SC (ao lado da Escola Arte e Vida)



Pessoas, Papos e Pesquisas

Núcleo Espírita Nosso Lar Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer

INFORMATIVO NOSSO LAR - ABRIL - 2017 - ANO 7

SINTONIA

Álvaro Farias

Cuidemos dos pensamentos e dos sentimentos, pois tudo o que pensamos e sentimos cria energia e forma.

Quando pensamos e sentimos, logo entramos em sintonia com outros pensamentos e sentimentos iguais aos nossos. Se pensarmos e sentirmos coisas boas, atrairemos coisas boas. Se ao contrário, tivermos maus pensamentos e sentimentos, atrairemos outros de igual teor.

Tudo o que pensamos atraímos para nós, de alguma maneira. São energias que se somam à nossa. Então se guardamos raiva dentro de nós, atrairemos um sentimento igual e que vai se somar ao nosso, potencializando o mesmo. Não nos esqueçamos de que a nossa volta há muitas formas pensamentos criadas por outros seres.

Temos a escolha: sintonizar com o bem ou com o mal. Viveremos de acordo com o que pensarmos e sentirmos, de forma potencializada.

Você deseja viver muito bem ou muito mal?

A escolha é sua. Portanto, reflita sobre o que tem pensado e sentido.

Facebook, março/2017





CONCEPÇÃO DE EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA – EAD

Édis Mafra Lapolli Terapia do Livro



Vivemos em um mundo diferente daquele onde foi modelado nosso sistema educacional. Esse sistema, concebido e implementado ao longo de séculos, tem como uma de suas premissas a presença do profes-

sor e do aluno, juntos, no lugar onde um vai ensinar e o outro aprender.

Respeitados estudiosos da modernidade, Giddens, Castells, Negroponte e Lévy, dentre outros, destacam a influência da tecnologia na sociedade, com uma configuração espacial desvinculada do conceito territorial/temporal, remetida ao contexto do virtual. As práticas sociais, atividades culturais, a convivência, as relações comerciais, as relações humanas e a educação, consequentemente, são cada vez mais orientadas pelas tecnologias de informação e comunicação.

A Educação a Distância, fruto da tecnologia aplicada à educação, vem sendo apontada como uma das alternativas propostas ao modelo presencial vigente. Já secular, a EaD modernizou-se com a sucessão de gerações de tecnologia, com a pesquisa e a implementação de metodologias e práticas pedagógicas inovadoras. As mídias de comunicação evoluíram das cartas para os e-mails, do rádio para a videoconferência, dos periódicos escritos para a hipermídia. O estado da arte é a educação on-line, incluindo-se o conceito "anytime", "anyplace", ou seja, disponibilidade de conteúdo e interação para aprendizagem sem qualquer limitação tempo/espaço.

Embora viável do ponto de vista das tecnologias digitais e do design instrucional, questões relacionadas ao que aprender – conteúdo, geração de competências/habilidades – e como aprender – trajetória de aprendizagem – são fatores dificultadores na implantação da educação a distância.

Há que se observar que, normalmente, quando se fala em Educação a Distância, automaticamente o foco se desloca para a palavra distância. O senso comum molda o entendimento do distante para o estar longe. A visão geométrica do conceito e a redução das propostas da EaD, somente como alternativa ao modelo educa-

cional vigente, reduzem seu potencial, além de afetar a confiança das pessoas na modalidade.

O entendimento da Educação a Distância é afetado, também, porque muitas pessoas confundem o conjunto de mídias e materiais utilizados, com a modalidade. Ela envolve diversidade de metodologias, tecnologias, técnicas e baseia-se em pressupostos pedagógicos para a construção e oferta de cursos. Existe legislação própria e critérios de qualidade, além de fiscalização dos organismos governamentais, nos casos previstos em lei, para respaldar a oferta de cursos.

Contudo, a essência da EaD não está nas metodologias, tecnologias e tudo mais. Está na compreensão de que esta forma de educar não é simplesmente para anular distâncias e, assim, permitir que pessoas distantes das escolas concluam sua formação. É isto, também! Mas a principal característica da Educação a distância não está em seu nome. É a oportunidade! Vários autores conceituam a EaD como sendo a modalidade em que professores e alunos estão distantes no espaço e/ou tempo durante o ato de aprender e ensinar. Devemos nos fixar na expressão "distantes no tempo", para modernizar a importância da Educação a Distância.

O tempo tem conceitos diferentes, segundo Hugo Assmanm. Chronos, o tempo do relógio, o tempo medido, o tempo quantitativo. Kairós, o tempo sentido, o senso da oportunidade, o tempo da sensibilidade. A justa medida, o exato momento que separa o "ainda não" do "agora é tarde". O tempo qualitativo.

A EaD busca oportunizar a educação/formação para as pessoas, independente de questões espaciais e com flexibilidades temporais. Vista assim, a educação a distância não deve ser segregada da educação presencial. Afinal, o foco não está na distância, está na educação.

Assim, o processo educativo deve ser centrado no relacionamento humano e em material didático de alta qualidade, construído dentro de metodologias que privilegiem a aprendizagem significativa, o texto amigável e a estética apurada. Nessa perspectiva, os momentos presenciais são valorizados como forma de privilegiar o senso de pertencimento que os alunos devem ter em relação à instituição.



Espaço reservado para você

Artigo



s questionamentos relacionados à qualidade de vida e à busca pelo equilíbrio entre a vida pessoal e profissional são constantes, na atualidade. Estas questões implicam diretamente na relação que se estabelece entre as horas dedicadas ao trabalho, ao lazer, à família e outras atividades cotidianas. Torna-se pertinente questionar se devemos separar a vida pessoal da vida profissional, limitando o tempo destinado ao trabalho e o tempo que se dedica à família, amigos e lazer.

Analisando o trabalho na linha do tempo, observa-se que é predominante o modelo baseado nas linhas de produção da era industrial, que teve como foco a eficiência, a produtividade, a racionalização, a fragmentação e hierarquização do trabalho, o estudo de tempos e movimentos e, ainda, a padronização. O resultado é um modelo de trabalho em que os indivíduos dedicam uma quantidade definida de horas, dentro de um espaço determinado para alcance de objetivos e resultados estabelecidos pelas empresas. Este modelo, apesar de predominante nas linhas de produção, estende-se a todo tipo de trabalho, inclusive aos que utilizam do capital intelectual e do conhecimento dos indivíduos.

Dos Santos (2005) afirma que o fator gerador de valor, de produtividade e crescimento econômico é o conhecimento e não mais apenas o capital e a mão de obra, o que caracteriza a era da economia do conhecimento. Estando o conhecimento no indivíduo, não seria adequado que este produza no horário e local que considerar mais conveniente para sua vida desde que atenda aos resultados pretendidos pelas empresas?

Para o sociólogo italiano Domenico De Masi (1999), muitas são as peças de acusação da atual organização do trabalho, e entre elas está o tempo contado. Segundo De Masi, mesmo com toda evolução tecnológica, permanecem os modelos no qual o tempo é computado rigorosamente sem considerar a própria evolução e disponibilidade humana para o trabalho. Apesar da produção intelectual que acontece em qualquer horário, gera-

da pelos profissionais liberais, gerentes, dirigentes, *knowledge workers* as empresas ainda avaliam a qualidade baseada no tempo mensurado e dedicado ao trabalho.

Além do rigor do tempo, a definição de um local para realização do trabalho faz com que milhões de pessoas se desloquem diariamente, gastando tempo no deslocamento, congestionando o trânsito, ocupando espaços físicos que representam custos para as empresas, sendo que tudo o que é necessário está no próprio indivíduo, principalmente se este tiver acesso aos meios tecnológicos que permitem o compartilhamento do conhecimento.

Tanto o deslocamento para locais específicos quanto a necessidade de dedicar um tempo contado para realização do trabalho, provocam necessariamente uma divisão do tempo na vida das pessoas. Quando analisamos individualidades e nos aprofundamos na realidade destes milhões de trabalhadores, encontramos as mães que são orientadas a amamentar seus filhos por no mínimo seis meses, mas que precisam retornar ao trabalho neste modelo inflexível logo após o quarto mês de licença maternidade. Os filhos que cuidam dos pais idosos que precisam de cuidados especiais e que não possuem hora marcada para tais exigências, uma realidade que vem aumentando com o envelhecimento da população. Os pais que, diante da crescente participação das mulheres no mercado de trabalho, precisam de flexibilidade e compreensão da sociedade para assumir maiores responsabilidades com as atividades dedicadas à família. Os novos formatos familiares, em especial os monoparentais onde a responsabilidade pela criação de outro ser humano está concentrada em um único indivíduo. Existem ainda outras particularidades na qual a flexibilidade no trabalho traria melhor qualidade de vida, se adotada pelas empresas como forma de atender as necessidades de seus colaboradores.

Neste contexto, a visão de Morgan, Bergamini e Coda (2013) torna-se relevante, pois consideram que as organizações

são sistemas vivos e dependem em termos da satisfação das suas necessidades. E definem, ainda, que na nova teoria da organização, os indivíduos e grupos atuam mais eficazmente quando possuem suas necessidades satisfeitas. Assim, a adaptação das empresas às novas necessidades originadas pelos indivíduos que as compõem torna-se uma questão de sobrevivência.

Por fim, vale relembrar que as empresas não contratam a vida das pessoas. Elas contratam o trabalho, o conhecimento, o capital intelectual dos indivíduos. Muitos destes trabalhos podem ser realizados de qualquer lugar, em qualquer horário. O custo de deslocamento entre casa e trabalho, de impacto ambiental com a poluição gerada, de tempo perdido nos engarrafamentos, de desgaste pelo cansaço, de culpa pela ausência perante outros compromissos da vida, muitas vezes poderia ser reduzido ou mesmo evitado, se a relação entre empresas e indivíduos fosse baseada em confiança, autonomia e entrega de resultado em um modelo com flexibilidade. Faz necessário entender que a vida é uma só, não sendo possível a separação entre o pessoal e o profissional, pois apenas as máquinas conseguem ser programadas para ligar e desligar em horários definidos. O ser humano não!

REFERÊNCIAS

DOS SANTOS, N.. Gestão Estratégica do Conhecimento. Apostila não publicada do Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Gestão do Conhecimento, UFSC. Florianópolis, 2005. DE MAIS, D.. O futuro do trabalho, fadiga e ócio na sociedade pós-industrial. Tradução de Yadyr A. Figueiredo. Rio de Janeiro: José Olympio, 1999.

MORGAN, G.; BERGAMINI, C. W.; CODA, R.. Imagens da organização. São Paulo: Atlas, 1996.



De alma para Alma

CONVIVÊNCIAS Elementos Doutrinários

Jaime João Regis Equipe Filosófica

Desde a mais remota antiguidade, o homem vive agrupado. Nos primórdios, quando era ainda um ser bastante rudimentar, vivia em pequenos grupos nas cavernas, comunicando-se através de uma linguagem formada por grunhidos, iniciando a sua socialização. Na busca de alimento, tornou-se nômade, vagando, em bandos, pelas estepes e planícies, das regiões mais áridas às geleiras. Com a sedentarização, para a criação de animas e cultivo de cereais, estabeleceu-se em pequenas aldeias e povoados, surgindo a distribuição de funções e responsabilidades.

Sempre vivemos agrupados porque a nossa natureza é gregária, somos dependentes do convívio em grupo porque é neles que conseguimos satisfazer as nossas diferentes necessidades. Nos grupos primários, que são a família, a vizinhança, os grupos de amigos e os grupos de recreação, o contato é mais direto e neles buscamos atender as nossas demandas afetivas. Nos grupos secundários, que são o trabalho, as associações sociais, as associações culturais, os clubes recreativos, associações políticas, religião, buscamos preencher aspectos mais amplos de nossas vidas: integração, vida social, reconhecimento, participação, ação comunitária.

Inicialmente restritos em número e tamanho, os grupos humanos se expandiram tanto em relação à quantidade quanto aos contingentes de integrantes. Ampliaram-se as oportunidades de convivência e de aprimoramento que se pode com ela alcançar, no exercício da cooperação e do entendimento.

Através dela adquirimos hábitos e práticas, a visão sob outro ângulo, amealhamos experiências. Mantida com pessoas ou organizações voltadas para o bem, fortalece a distinção e a convicção quanto ao que possa ser adequado e o que deva ser evitado, o discernimento entre o lícito e o ilícito, solidificando a têmpera de um caráter firme, evitando os descaminhos e a desgraça dos que optaram pela estrada do crime e da imoralidade.

A convivência construtiva faz acionar os bons sentimentos, despertando o interesse de uns para com os outros, conduzindo à prática da fraternidade, elemento resgatador e mantenedor da paz entre os homens. Motivada pela afeição e pela ajuda mútua, a convivência plenifica de amor a vida de um casal, tornando-os mais próximos no decorrer dos anos e transferindo aos filhos o mesmo clima. A dedicação transforma

o discípulo em qualificado mestre, leva a grandes descobertas uma equipe científica, é a chama mantenedora da luz e dos laços de amor fraternal numa comunidade religiosa e em qualquer outra organização humana

Mas por que tem sido tão difícil a construção e a conservação de convivências pacíficas e harmoniosas entre as pessoas e no seio das suas comunidades? Porque é necessário que prevaleçam a compreensão e o colaboracionismo em superação ao egoísmo e ao exclusivismo. E que a indulgência e a tolerância sejam fatores neutralizadores da ação reativa, evitando os desentendimentos e afastamentos, as mágoas e os ressentimentos. O perdão e a reconciliação são molas mestras nesse processo, cuja prática requer a assimilação da atitude humilde e do reconhecimento do erro. Mas o orgulho e a prepotência têm sido os elementos que dificultam a harmonização.

Em consequência, estabelece-se e prevalece o atrito, reacendem-se inimizades. Vive-se na contramão dos objetivos da vida, em sentido contrário ao projeto reencarnatório de aproximação. Respira-se um ar pesado, porque a atmosfera espiritual dos ambientes é carregada, saturada pelas emissões mentais deste processo contínuo. Nos comovemos com as palavras da oração de Francisco de Assis, mas, vivemos em atritos!

Mas, as convivências dolorosas fazem parte do processo de crescimento ou de evolução. Devem ser entendidas como oportunidades. Enfrentar e superar as dificuldades que elas trazem é a forma de vencer a si próprio, encarando as próprias deficiências. Administrar o caos e sair incólume é sentir-se um vencedor. As marcas que restarem dos embates serão sempre registros de aprendizados para futuras situações. Elas surgem em questões onde necessitamos dar mais atenção ou rever opiniões e conceitos, estudando mais, reunindo mais informações para melhor concluir... e conviver.

Como o seixo rolado, formado pela perda das arestas das pedras brutas quando mantidas sob o atrito do contato entre si, transformando-se nas belíssimas formas arredondadas e ovaladas que adornam os rios encachoeirados e a orla de lagos e mares, o homem, em sua existência milenar, haverá de adquirir beleza e perfeição de sentimentos, porém, num longo e doloroso processo de lapidação nas convivências conturbadas. Fazendo o caminho da dor, quando está programado para alcançá-las pelo amor...

EM BUSCA DA QUALIDADE PLENA DE VIDA NA TERRA

Irmão Savas

(Mentor do Núcleo Espírita Nosso Lar)

Viemos à Terra com a missão de purificação e transformação de nosso espírito. É aqui, através da convivência com outros seres humanos que descobriremos nossas imperfeições, nossos defeitos, nossas atitudes egoístas.

É nessa escola terrestre que descobrimos que a matéria mais importante do curso é o amor. Nós somos amor, pois, fomos criados à imagem e semelhança do Amor. Contudo, no decorrer de nossas vidas, sentimentos de medo, ódio, tristeza, insegurança dentre outros sentimentos negativos, começam a desenvolver-se sobre essa nossa natureza original, ou seja, sobre nosso Eu Superior.

Essa roupagem externa que camufla nosso verdadeiro "eu" é tecida, no tear da vida, urdida e reforçada pelo que aprendemos em nossa infância e pelas experiências no correr de nossos dias. Passamos a vida escondendo nosso eu verdadeiro e exibindo uma imagem de perfeição, pois, a sociedade em que vivemos, nos fez crer que só os bons e perfeitos merecem ser amados e alcançam a felicidade. O medo da rejeição, de não receber amor nos faz interpretar os papéis que passam a decidir nossas vidas. Assim, muitas vezes, encobrimos com um sorriso estudado muitos defeitos, tais como nossa raiva, nosso ciúme, orgulho e egoísmo. Vestimos o traje da bondade, da paciência e da solidariedade. Muitos de nós passamos a vida usando esse disfarce e acabamos acreditando que realmente somos aquilo que aprendemos tão bem representar. Tornamo-nos domesticados como fossemos animais. A opinião dos outros passa a ser nosso guia.

Mas, nem todos conseguem conviver com essa mentira criada por nosso medo da rejeição. Por isso, numa determinada fase de vida, achamo-nos vazios de nós mesmos, uma vez que rejeitamos a nós próprios e a nossa verdade, verdade essa que nos levaria ao caminho da felicidade. É nessa hora de fragilidade em que procuramos olhar para dentro de nós e perguntar:

- Oh! Meu Deus! Que fiz eu comigo mesmo?

Quando isso ocorre, existem aqueles que entendem que tudo esta perdido, então esmorecem e entram em depressão. Melhor é dormir é ficar recolhido para não nos ver como estamos e no que nos tornamos. Contudo, existem aqueles que escutam a voz interior que chama que reclama uma atitude. A voz interior? Sim, todos nós temos essa voz, contudo, nem todos a escutam porque o volume pode estar totalmente fechado para não ser ouvido.

A voz interior que podemos chamar de "Eu Superior" se ouvida atentamente, passará a ser o nosso guia da felicidade. Não existe idade para começar a mudança de nossos hábitos. O "agora" é a hora de ser feliz. A voz interior nos fará olhar para dentro de nós mesmos para de início perguntar:

- Quem sou eu de verdade?
- Que vim fazer no planeta Terra?
- Para onde irei quando acabar meu estágio nesta vida?
- Por que respondi com rispidez a alguém?
- Qual o motivo que me faz falar mal de uma pessoa?
- Quais meus maiores defeitos de personalidade?
- Que posso fazer para viver em paz e de modo harmonioso?

Isso é só o começo da viagem, da jornada interior. Primeiro passamos a remover os entulhos que fecham o caminho para dentro de nós mesmos. São tantos, mas, o volume da voz que ressoa dentro de nós é suave e não nos acusa de nada... Não cobra, não acusa, só orienta, consola e dá forças para a continuidade de nosso trajeto rumo à felicidade.

O novo período que passaremos a vivenciar vem com algumas exigências, das quais podemos citar a prece em primeiro lugar, a boa e nobre leitura, o exercício da paciência e o perdão a nós mesmos. Perdoando-nos pelo que ficou lá atrás, compreenderemos melhor nossos semelhantes, perdoando-os também. O orai e vigiai pregado pelo Mestre Jesus e propalado através dos séculos será o escudo necessário para defesa de nossos novos sentimentos que nos levarão a uma vida de qualidade plena, ao encontro do amor por nós mesmos e consequentemente por nosso próximo.

O amor por nós mesmos, esse é o primeiro passo do "FAÇA TUDO PARA SER FELIZ".

Informativo Nosso Lar



Núcleo Espírita Nosso Lar

Centro de Apoio ao Paciente com Câncer



www.nenossolar.com.br

O EVANGELHO NO LAR

Praticar o Evangelho no Lar significa atrair recursos espirituais elevados que nos fortalecem no aprendizado diário. É a maneira mais fácil de manter um contato permanente com Jesus, que enche nossa casa de harmonia graças à presença de seus trabalhadores incansáveis. A realização do Evangelho no Lar pode ser comparada a uma grande faxina espiritual. Da mesma forma que erguemos tapete, tiramos o sofá e passamos a vassoura para limpar a arquitetura material, o estudo dos ensinamentos cristãos lava as mazelas e esfrega os pensamentos impuros de nosso ambiente espiritual. A prática constante impregna nosso núcleo familiar de energias curadoras e fortificantes, tornando a casa um verdadeiro centro de luz

Quem pode fazer?

Aconselhamos que você convide seus familiares para compartilhar o estudo. Atenção, convidar não significa obrigar. Evangelho é amor. Amor é respeito. Portanto, não há problema se algum dos integrantes de sua família não aceitar o convite. Caso ninguém queira compartilhar o momento abençoado, faça sozinho. Nosso Mestre Jesus garantiu que

"onde um ou mais estiverem em meu nome, lá eu estarei".

Como fazer?

Simples. Primeiro escolha um dia e horário que seja mais adequado para você. O motivo é para que os trabalhadores espirituais que irão auxiliar na higienização possam ter agendada a visita em seu lar. Faça uma prece espontânea para iniciar o estudo. Leia um trecho de "O Evangelho Segundo o Espiritismo". Fica a seu critério ler os capítulos em sequência, começando do prefácio e avançando semanalmente ou abrir aleatoriamente. A leitura deve ser breve, para que possamos entender aos poucos o ensinamento. Peça aos familiares que comentem sobre o trecho lido. Caso esteja sozinho, faça você mesmo a análise, em voz audível. Lembre-se: você está só apenas fisicamente, há inúmeros espíritos ao seu redor. Dê continuidade vibrando pela paz e pela expansão do Evangelho em todos os lares do planeta; pelos governantes do país; por seu lar e seus familiares. Faça um pedido a Jesus, para que Ele abençoe a todos de sua casa e que dê força para superar as dificuldades. Finalize com uma prece espontânea, de gratidão pelo momento abençoado de aprendizado.

Roteiro do Evangelho

Escolher pelo menos um dia da semana e horário para reunião com a família ou sozinho. A pontualidade e assiduidade são importantes.

- 1. Providenciar uma jarra de água para fluidificação.
- 2. Prece de abertura da reunião.
- 3. Ler um trecho de "O Evangelho Segundo o Espiritismo" ou da "Bíblia".
- 4. Fazer um breve comentário sobre a leitura.
- 5. Vibrar pela paz no mundo, pelos familiares e amigos.
- 6. Prece de encerramento, rogando a Jesus a proteção do lar, dos parentes e amigos.
- 7. Servir a água fluidificada aos presentes.
- 8. A prática do Evangelho no Lar tem duração aproximada de 15 minutos.

É desaconselhável qualquer manifestação mediúnica durante a reunião.

Disponível em: www.lorai.com/index.php/.../15-como-praticar-o-evangelho-no-lar.pdf

